

Plano de Dieta de Perda de Peso em 10 Dias para Mulheres PDF

Uma abordagem direcionada para a perda de peso eficaz.

Este Plano de Dieta de Perda de Peso em 10 Dias é projetado especificamente para mulheres que buscam emagrecer de forma saudável. Com 30 receitas deliciosas, este plano foca na nutrição equilibrada para ajudá-la a alcançar seus objetivos de perda de peso. Junte-se a inúmeras mulheres que transformaram seus corpos com esta dieta eficaz.

RESUMO NUTRICIONAL DIÁRIO

DIA	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
Dia 1	1,493	108g	156g	54g
Dia 2	1,537	75g	189g	60g
Dia 3	1,691	117g	145g	80g
Dia 4	1,705	102g	161g	75g
Dia 5	1,705	132g	129g	91g
Dia 6	1,719	105g	139g	92g
Dia 7	1,719	115g	140g	82g
Dia 8	1,719	131g	154g	70g
Dia 9	1,734	98g	201g	65g
Dia 10	1,734	109g	217g	52g
Méd.	1,676	109g	163g	72g

DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA



Nutra o seu corpo, transforme a sua saúde

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

Parfait de iogurte com Limão e Ervas

Salada de Quinoa e Espinafre com Molho de Ômega-3

Refogado de Legumes com Tofu e Arroz Integral

Panquecas de Proteínas e Fibras

Salada Picante de Grão-de-Bico e Couve com Molho de Tahine

Refogado de Lentilhas e Legumes

Parfait Nutritivo de iogurte Grego com Morangos e Granola de Proteína

Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico com Molho de Tahine e Limão

Camarão ao Curry de Coco com Arroz de Couve-Flor

Panquecas de Farinha de Amêndoa com Frutas Vermelhas

Sopa Nutritiva de Quinoa e Legumes

Ensopado de Grão-de-Bico e Couve-flor com Cúrcuma

+ 18 receitas adicionais no interior

Precisa de um plano adaptado aos seus objetivos? A Reverse Health cria planos alimentares personalizados com base no seu corpo, preferências e estilo de vida. [Comece em reverse.health](https://reverse.health)



30 Receitas

10 dias de plano alimentar



1,676 kcal/dia

Média diária



109g Proteína

Média diária



Macros equilibrados

163g C / 72g G Méd.

Índice

Uma visão geral do que está incluído

01 Dia 1

1. Parfait de Iogurte com Limão e Ervas
2. Salada de Quinoa e Espinafre com Molho de Ômega-3
3. Refogado de Legumes com Tofu e Arroz Integral

02 Dia 2

4. Panquecas de Proteínas e Fibras
5. Salada Picante de Grão-de-Bico e Couve com Molho de Tahine
6. Refogado de Lentilhas e Legumes

03 Dia 3

7. Parfait Nutritivo de Iogurte Grego com Morangos e Granola de Proteína
8. Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico com Molho de Tahine e Limão
9. Camarão ao Curry de Coco com Arroz de Couve-Flor

04 Dia 4

10. Panquecas de Farinha de Amêndoa com Frutas Vermelhas
11. Sopa Nutritiva de Quinoa e Legumes
12. Ensopado de Grão-de-Bico e Couve-flor com Cúrcuma

05 Dia 5

13. Tigela de Proteína com Maçã e Canela
14. Salada de Atum com Harissa e Pepino
15. Refogado Colorido com Bok Choy, Pimentões e Tempeh

06 Dia 6

16. Torrada de Salmão e Abacate
17. Tigela de Abobrinha com Amendoim
18. Frigideira Mediterrânea de Legumes e Tofu

07 Dia 7

19. Parfait de Quinoa e Frutas Vermelhas

20. Salada Picante de Atum e Feijão Preto

21. Tigela Picante de Chorizo e Couve-flor

08 Dia 8

22. Tigela Energética de Matcha

23. Tigela Saborosa de Espinafre e Quinoa com Salmão Grelhado

24. Frango Tandoori com Batata Doce na Frigideira

09 Dia 9

25. Tigela de Proteína com Frutas Vermelhas

26. Bowl de Quinoa com Batata Doce e Feijão Preto

27. Gratinado Mediterrâneo de Grão-de-Bico e Quinoa

10 Dia 10

28. Tigela de Proteína com Matcha e Frutas Vermelhas

29. Tacos Picantes de Lentilhas com Salsa de Abacate

30. Tacos Picantes de Lentilha e Batata Doce

Dia 1

3 refeições · 1,493 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Parfait de Iogurte com Limão e Ervas	308 kcal
ALMOÇO	Salada de Quinoa e Espinafre com Molho de Ômega-3	558 kcal
JANTAR	Refogado de Legumes com Tofu e Arroz Integral	627 kcal

Proteínas: 108g Carboidratos: 156g Gorduras: 54g

1. Parfait de Iogurte com Limão e Ervas

Este parfait refrescante é uma ótima opção para um lanche saudável, combinando iogurte cremoso com ervas frescas e um toque de limão. É rico em probióticos e antioxidantes, promovendo a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	308 kcal
Proteínas	21g
Carboidratos	28g
Gorduras	10g



Ingredientes

Iogurte grego	210g
Mel	21g
Endro fresco	10.5g
Raspas de limão	7g

Preparação

- 1.** Em uma tigela, misture o iogurte grego com mel, raspas de limão e endro picado.
- 2.** Monte a mistura de iogurte com as frutas vermelhas em um copo.
- 3.** Sirva gelado.

2. Salada de Quinoa e Espinafre com Molho de Ômega-3

Esta vibrante salada de quinoa e espinafre é projetada para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde óssea de mulheres acima de 40 anos. Rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, fornece nutrientes essenciais enquanto é rápida e fácil de preparar.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	558 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	62g
Gorduras	19g



Ingredientes

quinoa (cozida)	372 ml
espinafre fresco	744 ml
grão-de-bico enlatado (drenado e enxaguado)	186 g
pepino picado	186 g
tomates-cereja (cortados ao meio)	186 g
queijo feta (esfarelado)	93 g
sementes de chia	46.5 g
azeite de oliva	46.5 ml
suco de limão	23.3 ml
sal	2.3 g
pimenta-do-reino	2.3 g

Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o espinafre fresco, o grão-de-bico, o pepino e os tomates-cereja.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino para fazer o molho.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture para combinar.
4. Polvilhe o queijo feta esfarelado e as sementes de chia por cima pouco antes de servir.

3. Refogado de Legumes com Tofu e Arroz Integral

Este refogado vibrante combina tofu e uma variedade de legumes, oferecendo uma rica fonte de proteínas e vitaminas. O arroz integral adiciona fibras para a saúde digestiva, tornando este prato perfeito para mulheres acima de 40 anos que controlam os níveis de colesterol.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	66g
Gorduras	25g



Ingredientes

Tofu firme, em cubos	186.5 g
Legumes mistos (pimentão, brócolis, cenouras)	247.5 g
Molho de soja, baixo teor de sódio	24.8 ml
Arroz integral, cozido	148.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione 186.5 g de tofu firme em cubos e refogue até dourar, cerca de 5-7 minutos.
2. Adicione 247.5 g de legumes mistos e refogue por mais 5-7 minutos até ficarem macios.
3. Misture 24.8 ml de molho de soja baixo teor de sódio e sirva sobre 148.5 g de arroz integral cozido.

Dia 2

3 refeições · 1,537 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Panquecas de Proteínas e Fibras	336 kcal
ALMOÇO	Salada Picante de Grão-de-Bico e Couve com Molho de Tahine	574 kcal
JANTAR	Refogado de Lentilhas e Legumes	627 kcal

Proteínas: 75g Carboidratos: 189g Gorduras: 60g

4. Panquecas de Proteínas e Fibras

Panquecas fofas feitas com grãos integrais e um toque de proteína para um café da manhã reforçado. Uma maneira deliciosa de começar o dia com energia e nutrientes essenciais.

Informação Nutricional

Porções	2
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	10 min
Calorias	336 kcal
Proteínas	20g
Carboidratos	53g
Gorduras	6g



Ingredientes

Farinha de trigo integral	84 g
Fermento em pó	7 g
Ovo	70 g
Iogurte grego	84 g
Leite	168 ml
Xarope de bordo	21 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture a farinha e o fermento em pó.
2. Em outra tigela, bata o ovo, o iogurte e o leite juntos.
3. Misture os ingredientes molhados e secos e mexa até ficar apenas combinado.
4. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio até formar bolhas, vire e cozinhe até dourar.

5. Salada Picante de Grão-de-Bico e Couve com Molho de Tahine

Esta salada combina grão-de-bico rico em proteínas e couve cheia de vitaminas, apoiando a saúde geral e o equilíbrio hormonal para mulheres acima de 40 anos. O molho de tahine fornece gorduras saudáveis e adiciona uma textura cremosa sem laticínios, perfeito para aliviar os sintomas da menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	25g
Carboidratos	53g
Gorduras	34g



Ingredientes

Couve, picada	744 ml
Grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado	186 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Tahine	46.5 ml
Suco de limão	23.3 ml
Pimenta caiena	1.6 g
Sal	a gosto
Pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela grande, combine a couve picada e o grão-de-bico.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o tahine, o suco de limão, a pimenta caiena, o sal e a pimenta até ficar homogêneo.
3. Regue o molho sobre a salada, misture bem e sirva.

OFERTA EXCLUSIVA

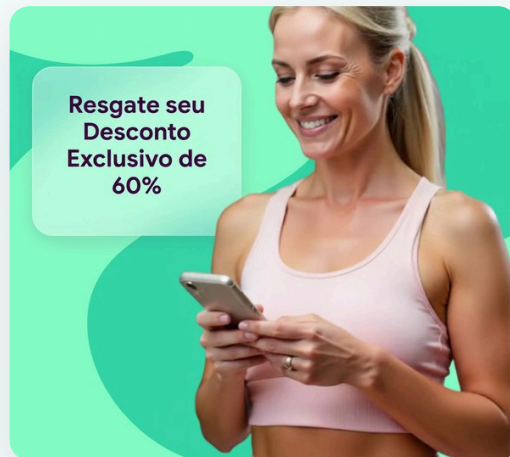
Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



6. Refogado de Lentilhas e Legumes

Este refogado nutritivo combina lentilhas e uma variedade de legumes, oferecendo um prato rico em proteínas que ajuda a manter os níveis de energia. A mistura de especiarias adiciona sabor e auxilia na redução da inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	30g
Carboidratos	83g
Gorduras	20g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	198 ml
Legumes mistos (pimentões, brócolis, cenouras)	396 ml
Azeite de oliva	24.8 ml
Molho de soja	24.8 ml
Gengibre picado	8.3 g

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio. Adicione 396 ml de legumes mistos e refogue por cerca de 5-7 minutos até ficarem macios.
2. Adicione 198 ml de lentilhas cozidas, 24.8 ml de molho de soja e 8.3 g de gengibre picado. Misture e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Sirva imediatamente para um jantar nutritivo e satisfatório.

Dia 3

3 refeições · 1,691 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait Nutritivo de Iogurte Grego com Morangos e Granola de Proteína **490 kcal**

ALMOÇO Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico com Molho de Tahine e Limão **574 kcal**

JANTAR Camarão ao Curry de Coco com Arroz de Couve-Flor **627 kcal**

Proteínas: 117g Carboidratos: 145g Gorduras: 80g

7. Parfait Nutritivo de Iogurte Grego com Morangos e Granola de Proteína

Este parfait de iogurte grego é repleto de proteínas e nutrientes essenciais para apoiar o equilíbrio hormonal e a saúde geral em mulheres acima de 40 anos. A combinação de iogurte grego, morangos e granola de proteína oferece um começo perfeito para o seu dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	—
Calorias	490 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	70g
Gorduras	8g



Ingredientes

Iogurte grego desnatado	238 g
Granola de proteína	56 g
Morangos frescos fatiados	210 g
Mel	21 g
Leite desnatado	84 ml

Preparação

1. Em uma tigela ou copo, coloque metade do iogurte grego como a primeira camada.
2. Adicione metade dos morangos fatiados sobre o iogurte.
3. Polvilhe metade da granola de proteína sobre os morangos.
4. Repita as camadas com o restante do iogurte grego, morangos e granola.
5. Regue com mel por cima do parfait.
6. Sirva com café misturado com leite desnatado ao lado.

8. Tigela Mediterrânea de Grão-de-Bico com Molho de Tahine e Limão

Esta tigela é rica em proteínas e fibras provenientes do grão-de-bico e dos vegetais, tornando-a satisfatória e ideal para o controle de peso. O tahine fornece cálcio e gorduras saudáveis, apoiando a saúde óssea e o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	62g
Gorduras	31g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido	372 ml
Pepino, picado	155 g
Tomate, picado	124 g
Tahine	46.5 g
Suco de limão	23.3 ml
Azeite de oliva	23.3 ml

Preparação

1. Em uma tigela, combine o grão-de-bico, o pepino picado e o tomate.
2. Em uma tigela separada, misture o tahine, o suco de limão e o azeite de oliva; regue sobre a mistura de grão-de-bico.
3. Misture delicadamente para combinar e sirva fresco.

9. Camarão ao Curry de Coco com Arroz de Couve-Flor

Este prato traz um toque tropical com camarões e leite de coco, criando uma refeição satisfatória que apoia a hidratação e o metabolismo. O uso de arroz de couve-flor mantém os carboidratos baixos, perfeito para mulheres acima de 40 anos que buscam uma opção saborosa e com baixo teor de carboidratos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	19 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	13g
Gorduras	41g



Ingredientes

Camarão	280.5 g
Couve-flor	165 g
Leite de coco	99 ml
Pasta de curry vermelho	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione 280.5 g de camarão e refogue até ficar rosa, cerca de 5 minutos.
3. Misture 99 ml de leite de coco e 24.8 g de pasta de curry vermelho, cozinhando por 5 minutos.
4. Em uma panela separada, aqueça a couve-flor ralada até ficar morna e fofa. Sirva o camarão por cima.

Dia 4

3 refeições · 1,705 calorias

CAFÉ DA MANHÃ	Panquecas de Farinha de Amêndoa com Frutas Vermelhas	504 kcal
ALMOÇO	Sopa Nutritiva de Quinoa e Legumes	574 kcal
JANTAR	Ensopado de Grão-de-Bico e Couve-flor com Cúrcuma	627 kcal

Proteínas: 102g Carboidratos: 161g Gorduras: 75g

10. Panquecas de Farinha de Amêndoa com Frutas Vermelhas

Essas panquecas são uma opção saudável e rica em proteínas, utilizando farinha de amêndoa para uma alternativa com baixo carboidrato. Elas são perfeitas para um café da manhã nutritivo e saboroso.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	14g
Gorduras	39g



Ingredientes

Farinha de amêndoa	84 g
Ovos grandes	2.8 grandes
Fermento em pó	7 g
Leite de amêndoa sem açúcar	84 ml
Frutas vermelhas frescas	84 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture 60 g de farinha de amêndoa, 5 g de fermento em pó e 2 ovos batidos. Adicione 60 ml de leite de amêndoa e misture até ficar homogêneo.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio e despeje a massa para formar as panquecas. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado.
3. Sirva com 60 ml de frutas vermelhas frescas por cima.

OFERTA EXCLUSIVA

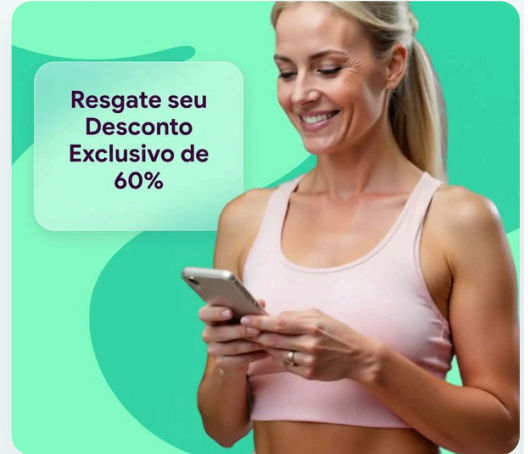
Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



11. Sopa Nutritiva de Quinoa e Legumes

Repleta de quinoa, esta sopa de legumes é ideal para manter os níveis de energia e a saúde muscular. A adição de cúrcuma e alho oferece suporte anti-inflamatório, essencial para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	74g
Gorduras	16g



Ingredientes

Quinoa, lavada	263.5 g
Legumes mistos (pimentão, abobrinha, cenoura)	465 g
Caldo de osso	1488 ml
Alho, picado	4.7 cloves
Cúrcuma em pó	7.8 g
Pepitas (sementes de abóbora)	46.5 g
Pimenta-do-reino	3.1 g

Preparação

1. Em uma panela grande, misture a quinoa, os legumes, o caldo de osso, o alho, a cúrcuma e a pimenta-do-reino.
2. Leve a ferver, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos até que a quinoa esteja fofa e os legumes estejam macios.

12. Ensopado de Grão-de-Bico e Couve-flor com Cúrcuma

Grão-de-bico e couve-flor criam um ensopado robusto e à base de plantas, rico em proteínas e fibras para apoiar o metabolismo. A combinação de cúrcuma e alho promove benefícios anti-inflamatórios essenciais para mulheres acima de 40 anos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	40g
Carboidratos	73g
Gorduras	20g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	792 g
Couve-flor, em floretes	495 g
Caldo de osso	1188 ml
Alho, picado	4.9 cloves
Cúrcuma em pó	12.4 g
Cominho em pó	8.3 g
Leite de coco	396 ml

Preparação

1. Em uma panela, combine o grão-de-bico, a couve-flor, o caldo de osso, o alho, a cúrcuma e o cominho.
2. Leve para ferver, depois reduza o fogo e cozinhe sem tampa por 25 minutos até que a couve-flor esteja macia.
3. Misture o leite de coco antes de servir.

Dia 5

3 refeições · 1,705 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Maçã e Canela **504 kcal**

ALMOÇO Salada de Atum com Harissa e Pepino **574 kcal**

JANTAR Refogado Colorido com Bok Choy, Pimentões e Tempeh **627 kcal**

Proteínas: 132g Carboidratos: 129g Gorduras: 91g

13. Tigela de Proteína com Maçã e Canela

Esta tigela aconchegante combina a doçura das maçãs com iogurte rico em proteínas e canela, proporcionando um impulso ao metabolismo. Coberta com nozes e sementes, oferece uma crocância satisfatória e nutrientes extras.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	504 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	56g
Gorduras	21g



Ingredientes

Maçã picada	1.4 médio
iogurte grego	168 ml
Canela	2.8 g
Leite de amêndoa	168 ml
Nozes-pecã picadas	42 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

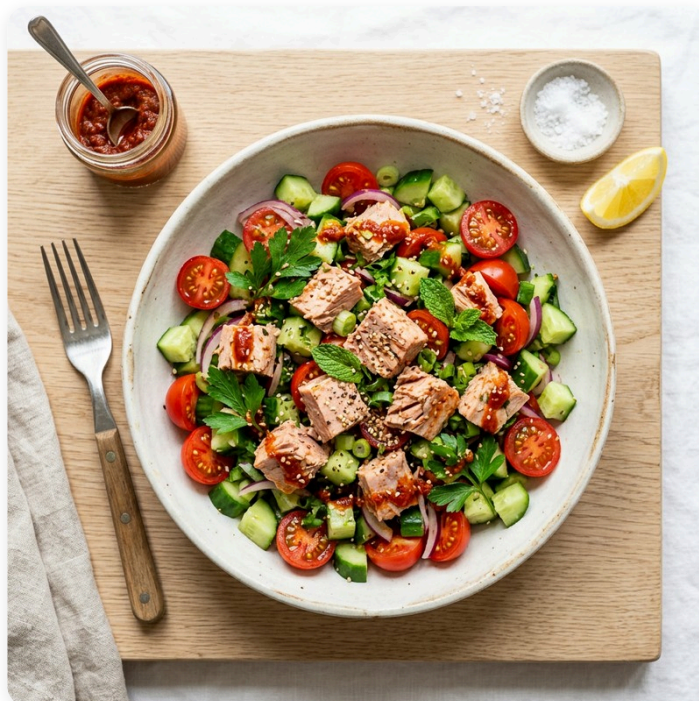
1. Bata no liquidificador 1 maçã média picada, 168 ml de iogurte grego, 2.8 g de canela e 168 ml de leite de amêndoa até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 42 g de nozes-pecã picadas e 21 g de sementes de chia.

14. Salada de Atum com Harissa e Pepino

Este prato picante combina atum em conserva com pepino refrescante e um molho de harissa, proporcionando uma refeição rica em proteínas que promove a saúde do coração e apoia o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	50g
Carboidratos	23g
Gorduras	37g



Ingredientes

atum em conserva em água, drenado	217 g
pepino, em cubos	372 ml
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
cebola roxa, finamente picada	93 ml
pasta de harissa	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
azeite de oliva	23.3 ml
salsa, picada	46.5 ml

Preparação

1. Em uma tigela, misture o atum drenado, o pepino, os tomates-cereja e a cebola roxa.
2. Em uma tigela pequena, misture a pasta de harissa, o suco de limão e o azeite de oliva, e regue sobre a salada.
3. Finalize com a salsa picada antes de servir.

15. Refogado Colorido com Bok Choy, Pimentões e Tempeh

Um refogado rápido que apresenta tempeh rico em proteínas e vegetais densos em nutrientes, promovendo o equilíbrio hormonal e aumentando os níveis de energia. A variedade de cores garante uma ampla gama de antioxidantes.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	46g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

Tempeh, em cubos	396 ml
Bok choy, picado	396 ml
Pimentão vermelho, fatiado	0.8g
Pimentão amarelo, fatiado	0.8g
Alho, picado	3.3 cloves
Azeite de oliva	49.5 ml
Molho de soja ou tamari	49.5 ml

Preparação

1. Aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione o tempeh em cubos e cozinhe até dourar, cerca de 5 minutos.
2. Adicione o alho, bok choy e pimentões à panela e refogue por mais 5 minutos até os vegetais ficarem macios.
3. Despeje o molho de soja ou tamari e misture, cozinhando por mais 2 minutos.

Dia 6

3 refeições · 1,719 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Torrada de Salmão e Abacate **518 kcal**

ALMOÇO Tigela de Abobrinha com Amendoim **574 kcal**

JANTAR Frigideira Mediterrânea de Legumes e Tofu **627 kcal**

Proteínas: 105g Carboidratos: 139g Gorduras: 92g

OFERTA EXCLUSIVA

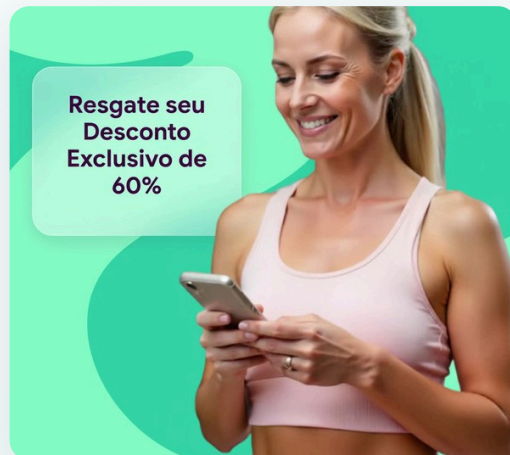
Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



16. Torrada de Salmão e Abacate

Esta torrada nutritiva combina salmão rico em ômega-3 com abacate saudável para o coração, ideal para reduzir a inflamação e apoiar a saúde cardiovascular. O pão integral fornece fibras e carboidratos complexos, ajudando a manter os níveis de energia equilibrados ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	34g
Carboidratos	42g
Gorduras	25g



Ingredientes

Pão integral	42 g
Salmão defumado	119 g
Abacate maduro	105 g
Suco de limão	7 ml
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Toste 42 g de pão integral até ficar dourado.
2. Em uma tigela, amasse 105 g de abacate maduro com 7 ml de suco de limão e tempere com sal e pimenta.
3. Espalhe a mistura de abacate sobre o pão tostado e cubra com 119 g de salmão defumado.
4. Sirva imediatamente.

17. Tigela de Abobrinha com Amendoim

Esta tigela leve e saborosa é perfeita para uma refeição nutritiva. A combinação de abobrinha e amendoim ajuda a equilibrar os hormônios e a reduzir a inflamação.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	28g
Carboidratos	47g
Gorduras	34g



Ingredientes

Abobrinha	310 g
Grão-de-bico enlatado	186 g
Manteiga de amendoim	23.3 g
Molho de soja	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Flocos de pimenta vermelha	1.6 g
Coentro fresco	15.5 g

Preparação

1. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione a abobrinha espiralizada. Refogue por 3-5 minutos até ficar ligeiramente macia.
2. Em uma tigela pequena, misture 1 colher de sopa (15g) de manteiga de amendoim, 1 colher de sopa (15ml) de molho de soja e 1 colher de sopa (15ml) de suco de limão até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, combine a abobrinha refogada, 1/2 xícara (120g) de grão-de-bico e regue com o molho de amendoim. Finalize com 1/4 colher de chá (1g) de flocos de pimenta vermelha e 2 colheres de sopa (10g) de coentro picado antes de servir.

18. Frigideira Mediterrânea de Legumes e Tofu

Este prato inspirado no Mediterrâneo apresenta legumes vibrantes como berinjela, abobrinha e tomates com tofu rico em proteínas. Esses ingredientes ajudam a manter os níveis hormonais e aumentam a energia com carboidratos complexos.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	1 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	50g
Gorduras	33g



Ingredientes

Tofu firme	396 g
Berinjela (em cubos)	247.5 g
Abobrinha (fatiada)	247.5 g
Tomates-cereja (cortados ao meio)	247.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Tempero italiano	8.3 g
Alho (picado)	3.3 dentes

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho e refogue por 1 minuto.
2. Adicione a berinjela e a abobrinha, cozinhando por 5 minutos até ficarem macias.
3. Adicione os tomates-cereja e o tofu, tempere com o tempero italiano e refogue por mais 5-7 minutos.

Dia 7

3 refeições · 1,719 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Parfait de Quinoa e Frutas Vermelhas **518 kcal**

ALMOÇO Salada Picante de Atum e Feijão Preto **574 kcal**

JANTAR Tigela Picante de Chorizo e Couve-flor **627 kcal**

Proteínas: 115g Carboidratos: 140g Gorduras: 82g

19. Parfait de Quinoa e Frutas Vermelhas

Este parfait encantador combina quinoa, frutas vermelhas frescas e iogurte, oferecendo proteína e fibra para mantê-la saciada por mais tempo. As frutas vermelhas são ricas em antioxidantes, benéficos para reduzir a inflamação frequentemente vivenciada durante a menopausa.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	5 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	67g
Gorduras	13g



Ingredientes

Quinoa cozida	168 ml
iogurte grego, natural	168 ml
Frutas vermelhas mistas frescas	168 ml
Mel (opcional)	7 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

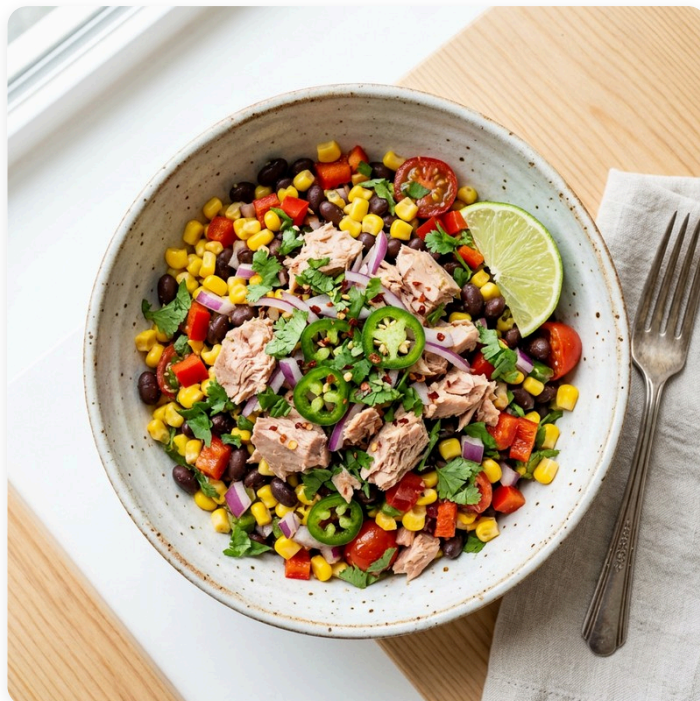
1. Em um copo ou tigela, coloque 168 ml de quinoa cozida, seguido de 168 ml de iogurte grego natural.
2. Cubra com 168 ml de frutas vermelhas mistas frescas e polvilhe 21 g de sementes de chia por cima.
3. Regue com 7 g de mel, se desejar, e aproveite imediatamente.

20. Salada Picante de Atum e Feijão Preto

Uma salada saborosa e rica em proteínas que combina atum e feijão preto, fornecendo ácidos graxos ômega-3 essenciais para a saúde do coração e proteínas para a manutenção muscular. O toque picante ajuda a acelerar o metabolismo e adiciona sabor sem excesso de sódio.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	17 min
Tempo de cozimento	12 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	43g
Carboidratos	56g
Gorduras	23g



Ingredientes

Atum enlatado em água, escorrido	175.2 g
Feijão preto enlatado, enxaguado e escorrido	186 ml
Milho, congelado e descongelado	186 ml
Pimentão vermelho, em cubos	116.3 g
Cebolinha, fatiada	93 ml
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Pó de chili	7.8 g
Sal e pimenta	a gosto

Preparação

1. Em uma tigela, misture o atum escorrido, o feijão preto, o milho, o pimentão vermelho e a cebolinha.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o pó de chili, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem antes de servir.

OFERTA EXCLUSIVA

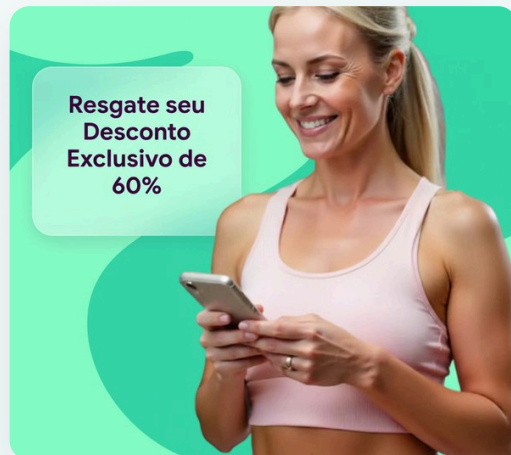
Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



21. Tigela Picante de Chorizo e Couve-flor

Este prato picante combina chorizo para proteína e sabor com couve-flor rica em fibras, tornando-se uma opção de refeição low-carb cheia de nutrientes. Uma escolha deliciosa e nutritiva para o seu dia a dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	5 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	41g
Carboidratos	17g
Gorduras	46g



Ingredientes

Linguiça chorizo	189.8 g
Arroz de couve-flor	396 ml
Coentro	24.8 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Suco de limão	24.8 ml

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de sopa (15ml) de azeite de oliva em fogo médio. Adicione 1 xícara (240ml) de arroz de couve-flor e refogue por cerca de 5 minutos.
2. Misture 115g de chorizo esfarelado e cozinhe por mais 3-4 minutos.
3. Retire do fogo, decore com 1 colher de sopa (15g) de coentro picado e regue com 1 colher de sopa (15ml) de suco de limão antes de servir.

Dia 8

3 refeições · 1,719 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela Energética de Matcha **518 kcal**

ALMOÇO Tigela Saborosa de Espinafre e Quinoa com Salmão Grelhado **574 kcal**

JANTAR Frango Tandoori com Batata Doce na Frigideira **627 kcal**

Proteínas: 131g Carboidratos: 154g Gorduras: 70g

22. Tigela Energética de Matcha

Esta tigela verde vibrante combina as propriedades energizantes do matcha com iogurte rico em proteínas e frutas frescas. Repleta de antioxidantes, apoia o metabolismo e fornece energia sustentada ao longo do dia.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	53g
Gorduras	17g



Ingredientes

Pó de matcha	7 g
iogurte grego	168 ml
Banana congelada	1.4 médio
Leite de amêndoas	168 ml
Morango fatiado	168 ml
Nozes-pecã picadas	42 g

Preparação

1. Bata 7 g de pó de matcha, 168 ml de iogurte grego, 1 banana média congelada e 168 ml de leite de amêndoas até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e cubra com 168 ml de morangos fatiados e 42 g de nozes-pecã picadas.

23. Tigela Saborosa de Espinafre e Quinoa com Salmão Grelhado

Esta refeição nutritiva e rápida é rica em proteínas, ácidos graxos ômega-3 e fitoestrogênios, tornando-a ideal para mulheres acima de 40 anos. A combinação de quinoa, espinafre e salmão apoia o equilíbrio hormonal, a saúde óssea e a saúde do coração.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	574 kcal
Proteínas	47g
Carboidratos	43g
Gorduras	28g



Ingredientes

quinoa, cozida	372 ml
espinafre fresco, picado	744 ml
filé de salmão grelhado	175.2 g
tomates-cereja, cortados ao meio	186 ml
abacate, em cubos	108.5 g
azeite de oliva	23.3 ml
suco de limão	23.3 ml
sal	a gosto
pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Passo 1: Em uma tigela, faça camadas com a quinoa cozida e o espinafre fresco.
2. Passo 2: Cubra com o filé de salmão grelhado, tomates-cereja e abacate em cubos.
3. Passo 3: Regue com azeite de oliva e suco de limão, temperando com sal e pimenta-do-reino a gosto.

24. Frango Tandoori com Batata Doce na Frigideira

Marinado com especiarias tandoori, este prato de frango fornece proteínas magras que ajudam a manter a massa muscular. As batatas-doces são ricas em vitamina A e fibras, promovendo a saúde digestiva.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	7 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	45g
Carboidratos	58g
Gorduras	25g



Ingredientes

Peito de frango sem osso, cortado em cubos	247.5 g
Batata doce, em cubos	247.5 g
Mistura de especiarias tandoori	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Coentro fresco, picado	49.5 g

Preparação

1. Aqueça 24.8 ml de azeite de oliva em uma frigideira em fogo médio, adicione as batatas-doces em cubos e cozinhe por 7 minutos.
2. Misture o frango em cubos e a mistura de especiarias tandoori; cozinhe por mais 8 minutos até o frango estar completamente cozido.
3. Decore com coentro fresco antes de servir.

Dia 9

3 refeições · 1,734 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Frutas Vermelhas **518 kcal**

ALMOÇO Bowl de Quinoa com Batata Doce e Feijão Preto **589 kcal**

JANTAR Gratinado Mediterrâneo de Grão-de-Bico e Quinoa **627 kcal**

Proteínas: 98g Carboidratos: 201g Gorduras: 65g

25. Tigela de Proteína com Frutas Vermelhas

Esta tigela é repleta de frutas vermelhas ricas em antioxidantes e gorduras saudáveis. Os fitoestrógenos das sementes de linhaça ajudam a equilibrar os hormônios, enquanto a proteína contribui para a manutenção muscular.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	12 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	39g
Carboidratos	49g
Gorduras	21g



Ingredientes

Frutas vermelhas congeladas	336 ml
iogurte grego	168 ml
Farinha de linhaça	42 g
Leite de amêndoas	168 ml
Nozes picadas	42 g
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, misture 336 ml de frutas vermelhas congeladas, 168 ml de iogurte grego, 42 g de farinha de linhaça e 168 ml de leite de amêndoas. Bata até ficar homogêneo.
2. Despeje o smoothie em uma tigela e cubra com 42 g de nozes picadas e 21 g de sementes de chia.

OFERTA EXCLUSIVA

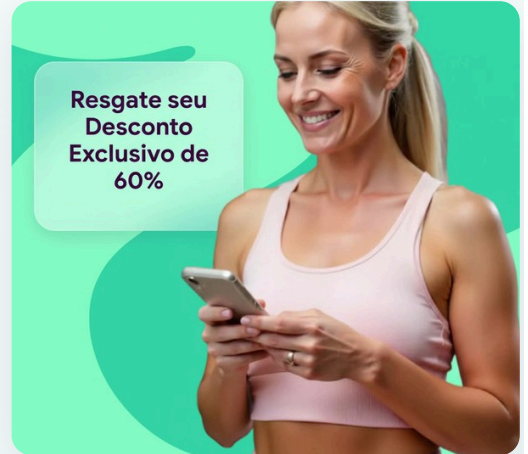
Inicie o Seu Plano Personalizado

Obtenha planos alimentares personalizados, acompanhamento de macros e orientação especializada — tudo adaptado ao seu corpo e objetivos únicos. Junte-se a mais de um milhão de mulheres que já estão transformando sua saúde com a Reverse Health.

Começar Agora

**Mais de 1.100.000 mulheres transformando sua saúde*

**Resgate seu
Desconto
Exclusivo de
60%**



26. Bowl de Quinoa com Batata Doce e Feijão Preto

Este bowl colorido é rico em proteínas e fibras, garantindo energia e saciedade ao longo do dia. As batatas-doces fornecem carboidratos complexos e vitaminas essenciais para o bem-estar geral.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	15 min
Tempo de cozimento	20 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	23g
Carboidratos	93g
Gorduras	14g



Ingredientes

Quinoa cozida	186 g
Batata doce, em cubos	116.3 g
Feijão preto enlatado, drenado e enxaguado	186 g
Azeite de oliva	23.3 ml
Suco de limão	23.3 ml
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C, misture os cubos de batata doce com azeite, sal e pimenta, e asse por 20-25 minutos.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, as batatas-doces assadas e o feijão preto.
3. Regue com o restante do azeite e suco de limão, misturando bem antes de servir.

27. Gratinado Mediterrâneo de Grão-de-Bico e Quinoa

Combinando grão-de-bico rico em proteínas com quinoa, este prato oferece uma opção vegetariana saudável que apoia a manutenção muscular e a digestão. Os sabores mediterrâneos promovem a saúde do coração através de gorduras saudáveis e antioxidantes.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	14 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	59g
Gorduras	30g



Ingredientes

Grão-de-bico enlatado, drenado e enxaguado	396 g
Quinoa cozida	198 g
Tomates-cereja, cortados ao meio	123.8 g
Azeitonas Kalamata, fatiadas	66 g
Queijo feta, esfarelado	49.5 g
Azeite de oliva	24.8 ml
Orégano	8.3 g

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C e combine o grão-de-bico, a quinoa, os tomates, as azeitonas e o azeite de oliva em um refratário.
2. Polvilhe com orégano e misture bem.
3. Asse por 15 minutos, depois cubra com queijo feta antes de servir.

Dia 10

3 refeições · 1,734 calorias

CAFÉ DA MANHÃ Tigela de Proteína com Matcha e Frutas Vermelhas **518 kcal**

ALMOÇO Tacos Picantes de Lentilhas com Salsa de Abacate **589 kcal**

JANTAR Tacos Picantes de Lentilha e Batata Doce **627 kcal**

Proteínas: 109g Carboidratos: 217g Gorduras: 52g

28. Tigela de Proteína com Matcha e Frutas Vermelhas

Esta tigela vibrante é uma excelente fonte de antioxidantes, graças ao matcha, e combina iogurte rico em proteínas com frutas vermelhas. É uma opção deliciosa que ajuda a manter os níveis de energia e fornece uma abundância de vitaminas.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	8 min
Calorias	518 kcal
Proteínas	42g
Carboidratos	56g
Gorduras	13g



Ingredientes

Frutas vermelhas mistas congeladas	336 ml
iogurte grego (sem gordura)	336 ml
Pó de matcha	2.8 g
Leite de amêndoas (sem açúcar)	168 ml
Sementes de chia	21 g

Preparação

1. Em um liquidificador, combine 336 ml de frutas vermelhas mistas congeladas, 336 ml de iogurte grego, 2.8 g de pó de matcha, 168 ml de leite de amêndoas e 21 g de sementes de chia.
2. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa, ajustando a consistência com mais leite de amêndoas, se necessário.
3. Despeje em uma tigela e decore com frutas vermelhas extras e uma pitada de granola.

29. Tacos Picantes de Lentilhas com Salsa de Abacate

Esses tacos de lentilhas oferecem uma fonte robusta de proteína vegetal que apoia a energia e a saúde muscular para mulheres acima de 40 anos. Cobertos com salsa de abacate, são ricos em gorduras saudáveis e fibras, perfeitos para manter o equilíbrio hormonal.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	10 min
Tempo de cozimento	15 min
Calorias	589 kcal
Proteínas	31g
Carboidratos	78g
Gorduras	19g



Ingredientes

Lentilhas cozidas	372 g
Tortilhas de milho	3.1g
Azeite de oliva	23.3 ml
Cominho	7.8 g
Pó de chili	3.1 g
Abacate, picado	108.5 g
Coentro picado	15.5 g
Sal e pimenta a gosto	a gosto

Preparação

1. Em uma frigideira, aqueça 23.3 ml de azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione as lentilhas cozidas, cominho e pó de chili, cozinhando por 5-7 minutos até aquecer.
3. Sirva a mistura de lentilhas nas tortilhas de milho, cobertas com abacate picado e coentro, e tempere com sal e pimenta.

30. Tacos Picantes de Lentilha e Batata Doce

Esses tacos são recheados com lentilhas ricas em proteínas e batatas doces cheias de vitamina A, que ajudam a amenizar os sintomas da menopausa e promovem a saúde óssea. Os temperos dão um impulso ao metabolismo.

Informação Nutricional

Porções	1
Tempo de preparação	11 min
Tempo de cozimento	18 min
Calorias	627 kcal
Proteínas	36g
Carboidratos	83g
Gorduras	20g



Ingredientes

Lentilhas, cozidas	396 ml
Batata doce, picada	247.5 g
Tempero para taco	16.5 g
Tortilhas de milho	82.5 g
Abacate, fatiado	123.8 g

Preparação

1. Em uma panela, refogue 247.5 g de batata doce picada em um pouco de água em fogo médio até ficar macia, cerca de 10 minutos.
2. Adicione 396 ml de lentilhas cozidas e 16.5 g de tempero para taco. Misture e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Sirva a mistura de lentilhas em 2 tortilhas de milho cobertas com abacate fatiado.

Comece Hoje a Sua Jornada de Saúde

Junte-se a mais de um milhão de mulheres que estão transformando sua saúde com planos de nutrição e fitness personalizados, criados para o seu corpo, objetivos e estilo de vida.



Planos alimentares e acompanhamento de macros



Programas baseados em evidência científica



Orientação e apoio especializado

VER MAIS PLANOS

Descubra mais guias de nutrição e planos alimentares elaborados por especialistas em reverse.health/pt/categoria/nutricao — planos de refeições, receitas e dicas de bem-estar para mulheres com mais de 40 anos.

Começar Agora

Descubra um mundo dedicado à saúde da mulher

Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o aconselhamento médico profissional. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício.

© 2026 Reverse Health. Todos os direitos reservados.